

# 和太鼓

はじめてみませんか？

- ・肩こり解消
- ・脳の活性化
- ・体幹を鍛えて健康に
- ・ストレス発散
- ・心肺機能を強化

# 和太鼓教室

会場 文京福祉センター江戸川橋  
視聴覚室

対象 60歳以上の区民の方

費用 1,500円/1回

定員 各20名(抽選)

持ち物 水分補給の飲み物・タオル等

講師 和太鼓 破魔  
長谷川多恵子氏

初めての方も安心！

初心者コースを設定



経験者 9:30~11:00

初心者 11:15~12:45

日程

10月	11月	12月
2日	6日	4日
16日	20日	18日

※日程は変更となる可能性があります。  
予めご了承ください。

◆お申し込みは  
窓口かお電話で  
受付しております。  
お気軽にお問合せください！

9/25(水)締切

～お問合せ・お申し込み～

文京福祉センター江戸川橋(4F)

住所:小日向2-16-15

TEL:03-5940-2901

